

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
( Н И У « Б е л Г У » )**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Кафедра теории и методики физической культуры**

**МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК 12-16 ЛЕТ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИР СПОРТОМ (ДИСЦИПЛИНА: ЧИР ДЖАЗ).**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование магистерская программа  
Педагогические технологии в физической культуре  
заочной формы обучения, группы 02011660  
Величко Ирины Викторовны

Научный руководитель  
к.п.н., доцент Кадуцкая Л.А.

Рецензент:  
Председатель правления структурного  
подразделения Союза Чир спорта по  
Белгородской области, главный тренер  
сборной Белгородской области  
Луповская Е.С.

**БЕЛГОРОД 2019**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение	3
Глава 1. Теоретические и методические основы технической подготовки	7
1.1. Анатомо-физиологические особенности девушек 12-16 лет.	7
1.2. Общая характеристика технической подготовки в чир спорте	15
1.3. Средства и методы технической подготовки в чир спорте	18
1.4. Особенности технической подготовки у занимающихся чир спортом.	21
Глава 2. Методы и организация исследования	24
2.1. Методы исследования	24
2.2. Организация исследования	31
Глава 3. Результаты предварительного исследования	33
3.1. Результаты педагогического наблюдения	33
3.2. Анализ анкетного опроса тренеров	34
Глава 4. Анализ эффективности экспериментальной методики технической подготовки у девушек 12-16 лет на тренировочных занятиях	38
4.1. Исходный уровень технической подготовки у девушек 12-16 лет, занимающихся чир спортом.	38
4.2. Экспериментальная методика технической подготовки у девушек 12-16 лет в чир спорте группы первого года обучения	39
4.3. Анализ результатов педагогического эксперимента	47
Выводы	53
Практические рекомендации	54
Список использованной литературы	55
Приложения	60

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Чир спорт - вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта, таких, как танцы, гимнастика, акробатика. Чир спорт - относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости.

Несмотря на то, что чир спорт включает в себя элементы других видов спорта (акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев), сам при этом имеет, безусловно, свою специфику и направленность. Выполнение черлидинговых прыжков, оригинальность в составлении программ выступлений, использование специфической атрибутики - вот отличительные особенности чир спорта от уже существующих видов спорта.

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний умений и навыков выполнения упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Суть технической подготовки спортсменок в чир спорте заключается в освоении возможно большего арсенала двигательных действий, характеризующихся сложным сочетанием и координацией, командной работы, выполняемых на фоне музыкального сопровождения.

Важное значение в чир спорте играет техническая подготовка. Наличие этого качества - одно из необходимых условий для успешной соревновательной деятельности.

Техническая подготовка, является средством повышения спортивных результатов. Одним из основных критериев подготовки хорошего спортсмена является техническая подготовка.

Актуальность исследования состоит в необходимости научного обоснования рациональной методики тренировочного процесса, позволяющей эффективно совершенствовать индивидуальную техническую подготовленность спортсмена в чир спорте. Если не уделять достаточно

внимание их развитию - может наступить регресс.

В связи с тем, что чир спорт начал свое существование в России сравнительно недавно он, естественно, переживает некоторые проблемы. Актуальной на ближайший период остается такая проблема, как- недостаточное нормативно-методическое обеспечение тренировочного процесса по чир спорту (дисциплина: чир джаз), в частности – Федерального стандарта спортивной подготовки по чир спорту.

Поэтому нами в тренировочный процесс была внедрена методика, направленная на техническую подготовку в чир спорте.

**Рабочая гипотеза.** Исходя из вышеизложенного, было сделано предположение о том, что при технической подготовке девушек 12-16 лет в чир спорте методика будет эффективной и успешной, если:

- будут определены ошибки в исполнении групповых упражнений у всех спортсменов группы;
- ошибки будут классифицированы на индивидуальные и типичные;
- на основе анализа типичных ошибок будет разработан план подготовки группы;

**Цель работы** состоит в разработке и выявлении эффективности методики технической подготовки у девушек 12-16 лет в чир спорте (дисциплина: чир джаз).

В соответствии с целью в работе ставились следующие **задачи**:

1. Изучив научно-методической литературу, определить ошибки при исполнении групповых упражнений девушек 12-16 лет.
2. Разработать методику технической подготовки у девушек 12-16 лет.
3. Экспериментально проверить и обосновать эффективность разработанной методики в тренировочном процессе.
4. Разработать практические рекомендации по использованию экспериментальной методики.

Для решения поставленных задач были использованы следующие

**методы:**

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- экспертная оценка;
- опрос (анкетирование);
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

**Объект исследования.** Тренировочный процесс в чир спорте с девушками 12-16 лет.

**Предмет исследования.** Методика технической подготовки у девушек 12-16 лет в чир спорте, первого года обучения, используя специальные средства и методы.

**Теоретико-методологическая основа исследования:**

- общая теория и методика физической культуры (Б.А. Ашмарин, Л.П. Матвеев, Т.Ю. Круцевич, А.М. Максименко, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Ю.Ф. Курамшин и др.);

- биомеханические основы двигательных действий (Н.А. Бернштейн, В.Б. Коренберг и др.);

- теория и методика модерн джаз (В. Ю. Никитин, А. Я. Ваганова В. Костровицкая и др.);

- особенности проявления технической подготовки (Л. П. Матвеев, Д. Д. Донской, В. М. Зациорский, В. К. Бальсевич, Л. П. Новиков, Г. Д. Ашмарин и др.).

**Новизна работы** заключалась в том, что в процессе технической подготовки в тренировочном процессе, учитывающем ошибки, разработан комплекс специальных упражнений, позволяющий повысить эффективность применяемой методики.

**Теоретическая значимость** проведенных исследований позволяет расширить, уточнить и обосновать знания о технической подготовке девушек

12-16 лет в тренировочном процессе по чир спорту (дисциплина чир джаз) в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Центр образования №6 «Перспектива».

**Практическая значимость** заключается в возможности эффективности применения предложенной методики в тренировочном процессе по чир спорту в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Центр образования №6 «Перспектива».

**Апробация диссертации.** Результаты исследования были опубликованы в сборнике статей V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию победы в Курской битве (30 ноября 2018 года). Результаты исследования внедрены в содержание тренировочного процесса по чир спорту (дисциплина: чир джаз) в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Центр образования №6 «Перспектива».

**Структура и объем диссертации.** Магистерская диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений.

Данная магистерская диссертация включает текст общим объемом 58 страниц без приложения, а также 6 таблиц, 5 рисунков, 5 приложений и 52 литературных источника.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

## 1.1. Анатомо-физиологические особенности девушек 12-16 лет

Построение системы многолетней подготовки спортивных резервов существенным образом зависит от знания закономерностей возрастного развития детей, подростков и их возможностей на каждом возрастном этапе при овладении специальными навыками овладения приемами игры, тактическими действиями, игровыми навыками в целом, динамика спортивной деятельности, надежность и эффективность соревновательной и игровой деятельности, способность выдерживать большие физические и психические нагрузки и многие другие особенности спортсменов в значительной степени обусловлены психологическими свойствами их нервной системы (Н.И. Обреимова, 2000).

Возраст 13 - 15 лет характерен прежде всего резким изменением функции эндокринных желез. Для девочек наступает время бурного полового созревания.

Это самый трудный этап на пути становления личности, он сопряжен с необходимостью выбора и утверждения, в том числе первоочередных жизненных ценностей и нравственных критериев. Выбор чего бы то ни было сам по себе психологически сложен, что приводит подчас к нервным срывам, крайним поступкам.

На этом фоне типичны подростковые недомогания. Беспричинные на первый взгляд головокружения и головные боли обусловлены нарушением тонуса сосудов головного мозга - вегетососудистой дистонией. Распространены заболевания желудочно-кишечного тракта - гастриты, дуодениты - воспаление двенадцатиперстной кишки, язвенная болезнь. Нередки тучность и нарушения полового развития (А.С. Солодков, 2001).

А.С. Солодков (2001) так же отмечает, у девочек к пятнадцати годам таз приобретает формы, характерные для взрослой женщины. Окостенение тазовой кости еще не завершается. Продолжается рост скелета.

У девочек 13-14 лет рост - в пределах 154-160 см, а вес - 42-52 кг. Вес тела в этом возрасте равен примерно 43 кг. Свойственен «пубертатный» скачок роста, обусловленный эстрогенами и андрогенами. Наибольшая прибавка длины тела в 14 лет происходит за счет увеличения туловища. Масса тела увеличивается постепенно до 15 лет (М.Р.Сапин., З.Г Брыксина. 2002.).

Происходит постепенное уменьшение пульса, который приближается к стандарту взрослого человека. Так пульс у девушек 13 лет по данным А.С. Солодкова (2001) равен 72-80 ударам в минуту, а в 14 лет пульс уже - 72-78 ударов в минуту, в 15 лет - 70-76 ударов в минуту.

Кровеносные сосуды отличаются хорошей эластичностью, они легко реагируют на холод и тепло (сокращаются и расширяются)

Н.И. Обреимова (2000) указывает, что в возрасте 13-15 лет активно формируется личность. Интенсивная нервно-психическая деятельность девушек 13-15 лет уже не является для них значительной нагрузкой, как прежде, однако стоит отметить, что они еще не могут заниматься интеллектуальным трудом с той активностью, на какую способен взрослый человек, в связи с наступлением быстрого утомления. Заметно развивается аналитическое мышление школьниц; кроме того, они уже способны мыслить абстрактно.

Хорошо развита мышечная система. В связи с тем, что девочки 13-15 лет ведут весьма подвижный образ жизни, регулярно испытывают умеренную физическую нагрузку, их мышечная система совершенствуется. Отсюда девочек данного возраста в плане выносливости уже может сравниться со взрослым человеком. Они хорошо владеют своим телом, и если занимаются спортом, то могут достигнуть высоких результатов.

При хорошем питании и нормальном обмене веществ подкожно-жировая клетчатка развита умеренно. Отмечается повышенное скопление жировых клеток у девочек в области груди, бедер (М.Р.Сапин., З.Г Брыксина. 2002.).

Н.И. Обреимова (2000) утверждает, что, организм отличается высокой сопротивляемостью к инфекционным и другим заболеваниям. При соблюдении правильного распорядка дня, выполнении необходимых гигиенических мероприятий, а также рациональном питании и при ведении достаточно подвижного образа жизни девочки практически не болеет.

В 13 лет девочки в спокойном состоянии совершают восемнадцать-двадцать дыхательных движений, а в 14-15 - уже семнадцать-восемнадцать дыхательных движений. Хорошо развиты верхние дыхательные пути

Структура легочной ткани уже хорошо сформирована, воздухоносные пути достаточно широки и прекрасно разветвлены.

Активно функционирует пищеварительная система. Пищеварительные соки выделяются примерно в таком же объеме, как у взрослого человека.

Почки по своему строению ничем не отличаются от почек взрослого человека. Суточное количество мочи - обычно в пределах 1200-1600 мл (М.Р.Сапин., З.Г Брыксина. 2002).

М.Р. Сапин, Р.И. Сивоглазов (2004) находят, что основной особенностью возраста 13-15 лет являются резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Процесс анатомо-физиологической перестройки является фоном, на котором протекает психологический кризис. Социальная ситуация развития представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью.

М.М. Безруких., В.Д. Сонькин, Д.А Фарбер (2008) считают, что поскольку каждому возрастному периоду соответствуют определенные особенности в строении и функциях отдельных органов и систем, в

реактивности организма и эмоционально-психическом развитии личности, их необходимо учитывать при спортивном отборе и ориентации, планировании тренировочного процесса, выборе средств и методов тренировки, прогнозе спортивных результатов. При этом не следует забывать, что паспортный возраст ребенка часто не совпадает с уровнем его биологического развития. Особенно часто такое несовпадение встречается в последние годы в связи с явлениями акселерации.

Каждому возрастному периоду соответствуют определенные особенности в строении и функциях отдельных органов и систем. Возрастной период 12-15 лет у девочек принято считать подростковым возрастом. Подростковый возраст - называется также периодом полового созревания или пубертатным периодом. У девочек данный период продолжается с 12 до 15 лет.

Специфика подросткового возраста в значительной мере определяется важнейшим биологическим фактором - половым созреванием. Процесс полового созревания сопровождается существенным изменением всех физиологических систем, включая центральную нервную систему. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела. Ряд авторов возраст полового созревания разделяют на препубертатный, который хорошо выражен у девочек, и пубертатный. Условной границей между ними является менархе. Менархе наступает в 10-12 лет

Нейрогуморальные механизмы полового созревания. Принято выделять следующие стадии полового созревания, которые проходят в возрасте 12-15 лет: II стадия-11-12 лет; 13 лет –III стадия; 14-15 лет – IV- стадии полового созревания.

Рассмотрим характеристику ростовых процессов, метаболизма и вегетативных функций, которые происходят на разных стадиях полового созревания у девочек.

II стадия (11-12 лет) полового созревания Ростовые процессы. Начало пубертатного периода можно заметить по изменению темпов роста и пропорций тела. В первую очередь увеличивается длина рук, затем ног. В результате на смену детскому телосложению с пропорциональным развитием туловища и конечностей приходит подростковый, голенастый тип, для которого характерна некоторая длиннорукость и длинноногость. Длина тела увеличивается за год на 7-8 см. Отставание в темпах роста туловища имеет глубокие физиологические последствия и сказывается на динамике развития всех внутренних органов. Так, в этот период замедляется рост сердца, и соответственно его функциональные возможности могут временно отставать от потребностей растущего тела. Тормозится прирост легочных объемов, поэтому снижаются функциональные возможности дыхательной системы. В первую очередь это сказывается на кислородном снабжении работающих мышц. Скелетные мышцы конечностей интенсивно растут, однако больших изменений в строении мышечных волокон не происходит. Энергетический обмен в клетках становится более напряженным и менее устойчивым. Другое следствие описанных биохимических сдвигов – снижение возможности длительно поддерживать постоянный уровень двигательной активности, так как для этого необходимо, чтобы митохондрии работали в более благоприятном режиме, а этого нет. Происходит временное уменьшение выносливости и работоспособности. На II стадии (11-12 лет) полового созревания необходимо учитывать, что аэробные возможности ниже, чем в младшем возрасте, поэтому развитие общей выносливости затруднено.

III стадия (13 лет) полового созревания Скачок роста. Наступление этой стадии сопряжено с изменением ростовых процессов. Темпы роста конечностей несколько замедляются, тогда как рост туловища ускоряется.

Именно на это время приходится наиболее высокие скорости роста массы и длины тела – пубертатный скачок роста. Рост костей в длину становится преобладающим, отставание в росте мышц и жирового компонента создает впечатление, что девочки худеют. Кардиореспираторная система. Увеличение размеров туловища сопряжено с повышением темпов роста грудной и брюшной полостей. Быстро растут сердце и легкие, увеличивается жизненная емкость легких и ударный объем сердца. Несмотря на снижение частоты сокращений сердца почти до уровня взрослых (70 уд/мин), объемная скорость кровотока в этот период увеличивается. Это создает возможность для снабжения органов и тканей кислородом при их напряженной работе. Так, именно в эти годы при мышечной работе отмечаются самые высокие значения максимального потребления кислорода (в расчете на 1 кг массы тела) за весь период индивидуального развития.

IV стадия (14-15 лет) полового созревания. Ростовые процессы. Завершается пубертатный скачок роста, причем все отчетливее выявляются индивидуальные морфофункциональные особенности, формируется тип телосложения, во многом связанный с физиолого-биохимической организацией и адаптивными возможностями организма. Рост конечностей и туловища несколько замедляется. Наиболее характерная особенность ростовых процессов - увеличение широтных размеров туловища. У девочек преимущественно нарастают размеры тазового пояса. На этом этапе формируются характерные признаки типа телосложения. Сложившийся в этом возрасте тип телосложения определяет особенности последнего на протяжении многих лет жизни человека и в дальнейшем лишь в небольшой степени изменяется под воздействием внешних условий.

Система дыхания. Продолжается развитие легких, их жизненная емкость приближается к уровню таковой у взрослых. Увеличивается диаметр и длина трахеи и бронхов. Система кровообращения. Сердце и сердечно-сосудистая система изменяются сравнительно мало. Размеры сердца

увеличиваются пропорционально массе тела, однако сосудодвигательные реакции меняются по сравнению с таковыми на предыдущем этапе мало, и в целом регуляция центрального и периферического кровообращения остается практически такой же, как и на III стадии полового созревания. По-прежнему часто встречаются вегетососудистая дистония и подростковая гипертония.

**Скелетные мышцы.** Под влиянием половых гормонов (особенно тестостерона) наступают значительные изменения в развитии мышечных волокон. Начинают быстро увеличиваться в поперечнике белые волокна (II тип), обладающие мощным сократительным аппаратом и преимущественно анаэробным механизмом энергообеспечения. Эти волокна к концу IV стадии составляют до 50 % общего объема мышц. Абсолютное количество волокон I типа при этом практически остается неизменным, что в конечном счете приводит к появлению качественно новой структуры всех смешанных мышц человека. Именно в этот период формируются те энергетические возможности и сократительные свойства скелетных мышц, с которыми человеку суждено прожить всю оставшуюся жизнь (не считая периода старения, когда скелетные мышцы подвергаются деструктивным изменениям). На окончательное формирование свойств мышц, влияет и гормональный фон, и характер двигательной активности человека (особенно целенаправленная тренировка), но в значительной мере эти свойства обусловлены генетическими факторами, тесно связанными с типом телосложения. В этом возрасте по составу скелетных мышц можно выявить потенциальных чемпионов, особенно в таких видах спорта, где наследственность играет ведущую роль.

Качественные изменения, происходящие в строении скелетных мышц, самым непосредственным образом влияют на их функциональные возможности. Так, максимальное потребление кислорода, по относительной величине которого принято судить об аэробной производительности организма, обычно не только не растет, но даже может снижаться, если не

проводить специальных тренировок, направленных на поддержание и развитие аэробных возможностей. Это обусловливается снижением относительного количества красных (аэробных) медленных волокон I типа в составе смешанных скелетных мышц. Тем не менее физические возможности подростка на этой стадии повышаются. Дифференцировка мышечных волокон, завершающаяся на IV стадии полового созревания, создает благоприятные условия для тренировки всех двигательных качеств. Повышается надежность работы скелетных мышц, а вместе с ней значительно, во много раз, увеличивается работоспособность.

Так как стадии полового созревания не совсем совпадают с различными изменениями, происходящими в опорно-двигательном аппарате, сердечно-сосудистой системе и мышечной деятельности в 12-15 лет рассмотрим их отдельно. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата. В 12-13 лет наблюдается ускорение роста позвоночного столба. В 12-14 лет происходит срастание эпифизов с диафизами. В 12-15 лет кости пояса нижних конечностей (подвздошная, седалищная и лобковая) срастаются в тазовую кость. В подростковом возрасте завершается формирование суставных поверхностей, капсул и связок. Увеличение длины ног происходит в возрасте 13-14 лет. Мышечная деятельность. В возрасте 12 лет наступает волна пубертатных перестроек. Это проявляется в увеличении числа волокон с «быстрым» миозином (тип II B). В возрасте 14 лет наблюдается увеличение относительного количества волокон I типа.

На 12-летний возраст приходится увеличение скорости роста мышц рук (пубертатный рост начинается с верхних конечностей). В 12-13 лет интенсивно растет мускулатура ног. В 13-14 лет опять отмечается торможение роста мышц ног, явно связанное с первой фазой пубертатных дифференцировок мышечных волокон.

Во время занятий спортом следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок, с тем, чтобы не допустить

переутомления и перенапряжения организма подростков. Чуткий, щадящий подход к ним необходим особенно в те периоды, когда к растущему и формирующемуся организму предъявляются повышенные требования, когда нужна максимальная мобилизация всех его функций (например, для участия в спортивных соревнованиях).

## **1.2. Общая характеристика технической подготовки в чир спорте**

Д. Д. Донской, В. М. Зацюрский, Л. П. Матвеев (1986) утверждают, что значение технической подготовки в современном спорте непрерывно возрастает. Сильнейшие спортсмены мира обладают относительно равной подготовкой. А значит, даже небольшой перевес в каком-либо её разделе может стать решающим для победы. Именно в этом отношении техническая подготовка предоставляет спортсменам наибольшие резервы.

Эффективность действия спортсмена в видах спорта, оцениваемых по качеству выполнения, определяется, прежде всего, совершенством применяемой им техники движений (В.С Фарфель, Ю.И. Смирнов, М.М. Полевщиков, 2000).

Высокий уровень технической подготовленности спортсмена не только обеспечивает плодотворное использование потенциала его моторики в условиях острой конкуренции, но и создает возможности для интенсификации тренировочного процесса, повышения его качественного уровня (В. К. Бальсевич, 1975).

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов (2001) под технической подготовкой спортсмена понимают обучение его основам техники действий, которые выполняются на соревнованиях или служат средствами тренировки и совершенствования избранных форм спортивной техники. Техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков, как и всякое целесообразное

обучение, на нее распространяются общие принципы дидактики и дидактические положения методики физического воспитания. Особенности спортивно-технической подготовки определяются тем, что она строится по закономерностям достижения мастерства в избранном виде спорта.

Основной задачей спортивно-технической подготовки считается необходимость формирования таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях, и обеспечить совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом. Эта формулировка включает ряд задач: формирование умений и навыков; познание теоретических основ спортивной техники; моделирование индивидуальных форм техники; обновление форм техники; создание новых форм техники и т. д. (Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков, 1976).

Всё это относится преимущественно к специальной спортивно-технической подготовке.

Общая техническая подготовка заключается в пополнении фонда умений и навыков, являющихся предпосылкой формирования технических навыков в избранном виде спорта, и включает также обучение технике упражнений, избираемых в качестве дополнительных средств физической подготовки.

К. Т. Булочко (1979) отмечает, что при необходимости перестройки прочно усвоенных навыков с укоренившимися техническими ошибками или недостатками нужно удлинить первый этап, предварительно вводя «реадаптационный» этап, когда эти навыки не применяются в действии, что способствует «угасанию» нежелательных условно-рефлекторных связей под влиянием времени. Формирование двигательных навыков требует прочного овладения основной структурой техники приемов и ее вариантами на основе развития ведущих двигательных качеств.

Д. Д. Донской (1986) и другие авторы считают, что начальному обучению следует уделять особое внимание, т. к. недостатки на первых этапах технической подготовки чрезвычайно трудно исправить даже при достижении высокого уровня совершенства.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена принято подразделять на две стадии - «базовой» технической подготовки и углубленного технического совершенствования (Л. П. Матвеев, 1977).

М. М. Боген (1985) выделяет четыре уровня усвоения учебного материала: 1) формирование знания об объекте (двигательные умения и навыки не формируются); 2) способность решать отдельную двигательную задачу; 3) умение находить более совершенные варианты двигательного действия; 4) способность конструировать новые способы решения двигательных задач.

Ю. В. Верхошанский (1988) придерживается мнения, что изучение движений человека в плане формирования и совершенствования спортивной техники расширяет наши возможности в деле активного руководства этим процессом и дает основание к объективному решению вопроса о подборе средств и методов тренировки. В целом и то и другое способствует реализации принципа оптимального управления многолетней подготовкой спортсменов.

По мнению Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова (2008) и других авторов, детали техники в большинстве случаев зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей спортсменов. Поэтому может отрицательно сказаться на спортивных результатах, слепое копирование индивидуальной техники выдающихся спортсменов.

А. Г. Дрижика (1967) в своих исследованиях пришел к выводу, что чем меньше информации о движении воспринимается анализаторами, тем меньше ее осознается, тем устойчивее и быстрее навыки могут формироваться, однако менее совершеннее и «коснее». Это сходится и с

суждениями И. П. Павлова о том, «что всякая система условно-рефлекторных связей устанавливается быстрее и легче при меньшей вариативности внешних воздействий» (И. П. Павлов, 1947).

Под технической подготовкой спортсмена понимают степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов (М.М.Боген,1985; В.М. Дьячков, 1972).

Техническая подготовка на 1-м этапе направлена на формирование новой техники соревновательных действий (или ее обновленного варианта), улучшение предпосылок ее практического освоения, разучивания (или переучивания) отдельных движений, входящих в состав соревновательных действий. Этот этап совпадает с первой половиной подготовительного периода. На 2-м этапе техническая подготовка направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий. Он охватывает значительную часть второй половины подготовительного периода. На 3-м этапе техническая подготовка направлена на совершенствование сформированных навыков, увеличение диапазона их целесообразной вариативности (изменчивости), стабильности (устойчивости), надежности применительно к условиям основных соревнований. Этот этап обычно начинается с завершающей части подготовительного периода и распространяется на соревновательный период в целом. Главными задачами каждого этапа технической подготовки при совершенствовании технического мастерства являются (Л.П. Матвеев 2008; В.Н. Платонов, 1986).

### **1.3. Средства и методы технической подготовки в чир спорте**

В танцевальном спорте техника - это прежде всего средство художественного выражения, где важна эстетическая составляющая

технических элементов и отражение характерного образа. При этом, как правильно замечает (Н.Г. Озолин, 2003), овладение техникой связано с совершенствованием способности спортсменов-танцоров координировать свои движения, с развитием общей и специальной ловкости, с формированием точности движений и четкостью в действиях. Овладение техникой всегда связано с проявлением и развитием психических и физических качеств

Л. П. Матвеев (2008) считает, что основными средствами технической подготовки принято подготовительные упражнения, имеющие структурную общность с соревновательными действиями, тренировочные формы соревновательных упражнений и сами соревновательные упражнения со всеми присущими им особенностями, а дополнительными - общеподготовительные упражнения.

Новичков следует обучать элементарной, упрощенной, усиленной им технике. Но при этом важно, чтобы элементарная техника не искажала её двигательных основ, что позволит без переучивания постепенно перейти к сложной, совершенной технике выполнения упражнений. Обучение должно осуществляться по схеме: сначала у спортсмена создаются двигательные представления, затем следуют попытки его фактического выполнения, потом по мере повторения изучаемого приобретается умение, которое в дальнейшем превращается в двигательный навык. Совершенствование техники осуществляется за счет изменения формы движений и повышения уровня развития двигательных и волевых качеств (Н. Г. Озолин, 2003).

Говоря о методике обучения в спорте, Н. Г. Озолин (2003) придерживается мнения, что облегчать первые шаги необходимо лишь в той мере, чтобы не создавать у занимающихся заниженные представления о своих возможностях, чтобы достигнутое не казалось им пределом. Облегчение обучения нужно для создания правильного представления о движении, а также для формирования умения выполнять его в упрощенном

виде. Большую роль в одновременном обучении технике движений и проявлению на высоком уровне физических и психических качеств играют методы педагогического стимулирования, заинтересованности, игровой метод и соревновательный. Не следует ждать полного овладения техникой, необходимо по возможности соревноваться в её элементах.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Их можно разделить условно на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- а) беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- б) демонстрация плакатов, схем, видеозаписей;
- в) показ техники изучаемого движения;
- г) различные тренажеры;

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений.

Применяются:

а) общеподготовительные упражнения. Позволяющие овладеть разнообразными умениями и навыками, которые, являются фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

б) специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

в) методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

г) равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом

совершенствованию и стабилизации техники движений. (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2004.)

Конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки в чир спорте, зависит от: задач, этапов подготовки, возрастных особенностей и уровня подготовленности спортсмена, а также от условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приемов, возраста и квалификации спортсмена.

#### **1.4. Особенности технической подготовки у занимающихся чир спортом**

Чир спорт-это самостоятельный танцевальный вид спорта, включающий хореографические и акробатические элементы.

В чир спорте существуют два основных направления:

- Танцевальное - сочетает различные направления современной хореографии: хип-хоп, стрит, поп, джаз и другие.
- Акробатическое - фокусируется на элементах акробатики, пирамидах, прыжках, поддержках.

Рассматриваемый нами вид спорта - чир спорт (дисциплина: чир джаз) включает в себя все джазовые разновидности стиля, технические элементы и командное взаимодействие в целом. Оценивается техническое выполнение, амплитуда, мышечный контроль, рисунок, размещение на площадке, перемещения, стиль и непрерывность движения, а также синхронность.

В обучении модерн джаз танцу нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Зафиксирована только техника преподавания школы Марты Грэхем. К наиболее устоявшимся школам относятся: школа Д. Хамфри, школа Г. Джордано, школа М. Меттокса, школа М. Каннингема, школа Л. Хоротона. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную

систему обучения, объединяющую несколько направлений [34]. В американской и западноевропейской системе хореографического воспитания не существует единой методики. Каждый педагог является самоценной творческой личностью и имеет право на поиск своих педагогических приемов и методов. Ценность педагога заключается, прежде всего, в его неповторимости, его индивидуальности. Предлагаемые вашему вниманию методики являются, прежде всего, руководством к действию, а не догматической схемой; предлагается некий каркас, основанный на сравнительном анализе изученных техник танца и практической работе. И каждый педагог вправе, основываясь на базовых понятиях, искать свой путь, свою технику и лексику [27].

Так же, если, обратится к теории и практике спортивных танцев, понятие - «техническая подготовка» трактуется неоднозначно. В английских публикациях, под техникой в основном подразумевается исполнение базовых танцевальных фигур в точном соответствии с их описанием в учебниках.

В отечественной специальной литературе также не наблюдается единого мнения.

Некоторые авторы в понятие «техника» вкладывают весь спектр спортивной подготовки танцоров, не разделяя ее на отдельные виды, другие же наоборот, сужают это понятие до единственного компонента, понимая под ним в основном хореографическую подготовленность [18].

В таких сложнокоординационных видах спорта как художественная гимнастика, фигурное катание, аэробика, спортивные танцы, где присутствует музыкальное сопровождение, обязательным компонентом технической подготовки является музыкальная или музыкально-ритмическая подготовка спортсменов. Основы техники всех видов танца тесно связаны между собой, отличие заключается в ритмической структуре движений, в «мелких» движениях кистей рук, работе бедер и других звеньев тела, что вместе с музыкальными акцентами и особенностями может составлять

основы технического мастерства. Такой вид спорта, как чир спорт (дисциплина чир джаз), развивает музыкальный слух и чувство ритма занимающихся. Техническая подготовка в чир спорте по дисциплине чир джаз в основном базируется на классической основе, разработанной в балете. Однако она имеет ряд характерных особенностей, которые определяются, прежде всего, различиями целей и задач, стоящих перед спортсменами-танцорами.

В связи с тем, что чир спорт начал свое существование в России сравнительно недавно он, естественно, переживает некоторые проблемы. Хотелось бы отметить, что самой актуальной на сегодняшний день остается проблема недостаточного нормативно-методического обеспечения тренировочного процесса по чир спорту.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы**:

1. анализ научно-методической литературы;
2. педагогическое наблюдение;
3. экспертная оценка;
4. опрос (анкетирование);
5. педагогический эксперимент;
6. методы математической статистики.

*Анализ научно-методической литературы* показал актуальность интересуемой нами проблемы, дал возможность получить представление о состоянии исследуемого вопроса, ознакомиться с анатомо-физиологическими особенностями девушек 12-16 лет, общей характеристикой средствами и методами технической подготовки, а также особенностями технической подготовки у занимающихся чир спортом (дисциплина: чир джаз).

Анализ и обобщение научно-методической литературы позволил сформулировать цель и задачи исследования, определить методы, объект и предмет исследования, а также организовать педагогический эксперимент.

*Педагогическое наблюдение* проводилось с целью анализа технических элементов до формирующего педагогического эксперимента

Осуществлялось тематическое, открытое педагогическое наблюдение.

Предмет педагогического наблюдения: методы и средства технической подготовки спортсменов. В специально разработанном протоколе фиксировалась информация в соответствии с предметом педагогического наблюдения в условиях тренировочных занятий. (приложение 2).

Открытое наблюдение осуществлялось по ходу эксперимента в

условиях тренировочных занятий с целью получения данных о правильности выполнения заданий девушек экспериментальной группы и влияние разработанной нами методики на эффективность технической подготовки. Полученная информация позволила нам корректировать используемые средства и методы, и определить задачи и содержание экспериментальной части исследования.

*Экспертная оценка* проводилась в начале и по окончании педагогического эксперимента тренерами: Ирина Тарасова (МС), Анастасия Садовская (МС), Арифа Рзаева (МС).

Для оценки уровня технической подготовленности в чир джазе оценивались следующие технические элементы (обязательные элементы программы чир-джаз):

### **1.ЛИП-ПРЫЖКИ**

Лип (Leap)

Прыжок, в котором спортсмен отталкивается от земли из положения плие, с одной ноги, толкается вверх и приземляется на противоположенную ногу. Также именуемый гранд жете.

<b>Требования к выполнению</b>	<b>Результат</b>	<b>Баллы</b>
1. Все прыжки выполняются с одной ноги и с приземлением на вторую ногу (толчок – полет – приземление).	Выполнено отлично, безошибочно, согласно всем требованиям	10
2. Все элементы этой группы демонстрируют взрывную силу (прыгучесть) и максимальную амплитуду.	Нарушение одного из требований	8
3. Поза тела (форма) в безопорном положении должна быть ясно распознаваема.	Нарушение двух требований	6
4. Тело и ноги напряжены, прямые (стопы натянуты, колени втянуты) голова на одной линии с позвоночником.	Нарушение трех требований	4
5. Четкое положение рук (вперед – в	Нарушение четырех требований	2

сторону).		
-----------	--	--

## 2. ПИРУЭТЫ

Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов. Гранд пируэт- пируэт, при котором свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов.

<p><b>Сложные и комбинированные повороты</b></p> <p>1. Все повороты выполняются на носке без потери контакта с полом.</p> <p>2. В "подготовительной позиции" пятка рабочей ноги прижата к полу.</p> <p>3. Правильная осанка (выравнивание корпуса, колени втянуты, стопы натянуты) при выполнении всего элемента, удержание равновесия (удержание точки).</p> <p>4. Повороты с изменением формы движения выполняются непрерывно.</p> <p>5. Незаконченные повороты на 90° или больше (до 180°) уменьшают ценность сложности элемента.</p>	Выполнено отлично, безошибочно, согласно всем требованиям	10
	Нарушение одного из требований	8
	Нарушение двух требований	7
	Нарушение трех требований	6
	Нарушение четырех требований	5

## 3. ШПАГАТЫ

Поперечный шпагат- положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

Требования к выполнению	Результат	Баллы
1. Демонстрация статической гибкости (фиксация положения 2 с). 2. Полный шпагат (180°). 3. Ноги напряжены, прямые (стопы натянуты, колени втянуты). 4. Разнообразие (работа как правой, так и левой ногой).	Выполнено отлично, безошибочно, согласно всем требованиям	10
	Нарушение одного из требований	8
	Нарушение двух требований	6
	Нарушение трех требований	4

#### 4. ЧИР-ПРЫЖКИ

Чир-прыжок - быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги. Точ тач- прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх.

Требования к выполнению	Результат	Баллы
1. Все прыжки выполняются с двух ног с места (подъем на носки – "плие" – выпрыгивание) без дополнительных прыжков с приземлением на две ноги. 2. Все элементы этой группы демонстрируют взрывную силу (прыгучесть). 3. Поза тела (форма) в безопорном положении должна быть ясно распознаваема. 4. Приземление на согнутые ноги с носка на пятку, колени до положения глубокого приседа не	Выполнено отлично, безошибочно, согласно всем требованиям	10
	Нарушение одного из требований	8
	Нарушение двух требований	6
	Нарушение трех требований	4

сгибать (плечи и кисти на уровне колен). 5. Тело и ноги напряжены, прямые (стопы натянуты, колени втянуты) голова на одной линии с позвоночником.	Нарушение четырех требований	2
--	------------------------------	---

## 5. МАХИ

Мах в сторону – резкое движение ног в сторону.

Требования к выполнению	Результат	Баллы
1. Контроль и правильное положение тела ("квадрат": бедра - плечи). 2. Демонстрация полной амплитуды движений (угол между ногами (бедрами) не меньше 170°). 3. Ноги напряжены, прямые (стопы натянуты, колени втянуты). 4. Разнообразиие (работа в разных плоскостях как правой, так и левой ногой). 5. Движения выполнены – динамично и энергично (скорость – сила - точность).	Выполнено отлично, безошибочно, согласно всем требованиям	10
	Нарушение одного из требований	8
	Нарушение двух требований	6
	Нарушение трех требований	4
	Нарушение четырех требований	2

*Опрос* в виде анкетирования тренеров по чир спорту (дисциплин: чир джаз) проводился до начала педагогического эксперимента с целью определения их отношения к проблеме технической подготовки в дисциплине чир джаз. (приложение 1).

Содержание анкет включало вопросы, касающиеся информированности тренеров о наличии проблемы технической подготовки

девушек 12-16 лет в дисциплине чир джаз, их влияние на спортивный результат, а также практические пути решения данной проблемы.

Информация по интересующему вопросу дополнялась данными индивидуальных и групповых бесед с тренерами, в ходе которых выяснялось мнение о вышеуказанной проблеме и ее влиянии на различные стороны тренировочного процесса.

Было опрошено 3 тренера - спортсмена, имеющих достижения на соревнованиях международного уровня.

*Педагогический эксперимент* является одним из основных методов исследования, в котором тренировочный процесс с экспериментальной группой был построен по разработанной нами методике технической подготовки у девушек 12-16 лет в дисциплине чир джаз с помощью специально подобранных упражнений. Педагогический эксперимент был направлен на выявление эффективности применяемой нами методики.

Педагогический формирующий эксперимент проводился в течение 2017-2018 учебно-тренировочного года на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования №6 «Перспектива». Была сформирована группа девушек 12-16 лет из 10 человек.

Тренировочный процесс в группе проводился в естественных условиях, в рамках тренировок, согласно расписанию.

Тренировочные занятия в группе проводились автором данного исследования 3 раза в неделю по 45 минут.

Полученный в ходе исследования материал был обработан *методами математической статистики*.

При статистической обработке данных использовались общепринятые методы расчета основных характеристик выборочных распределений. Для характеристики изучаемых признаков вычислялось среднее арифметическое значение результатов измерений –  $\bar{X}$ .

1. Вычисляется средняя арифметическая величина  $\bar{X}$  для каждой группы в отдельности по следующей формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}, \text{ где } X_i \text{ - значение отдельного измерения;}$$

$n$  - общее число измерений в группе.

2. Среднее квадратическое отклонение ( $\delta$ ) вычисляется по следующей формуле:

$$\delta = \pm \frac{X_{i_{\max}} - X_{i_{\min}}}{k}, \text{ где } X_{i_{\max}} \text{ - наибольший показатель}$$

$X_{i_{\min}}$  - наименьший показатель

$k$  - табличный коэффициент

порядок выполнения стандартного отклонения ( $\delta$ ):

- определить  $X_{i_{\max}}$  в обеих группах
- определить  $X_{i_{\min}}$  в обеих группах
- определить число измерений в каждой группе ( $n$ )
- найти по специальной таблице значения коэффициента  $k$  который соответствует числу измерений в группе
- подставить полученные значения в формулу и провести необходимые вычисления.

3. Для определения меры представительства полученной средней арифметической величины по отношению к генеральной совокупности вычислялась средняя ошибка среднего арифметического –  $m$  по формуле:

$$m = \pm \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ когда } n < 30.$$

4. Для определения достоверности различий по Т-критерию Уайта используются непараметрические критерии. Общая сумма рангов ( $\sum R_{\text{общ.}}$ ) обеих групп рассчитывается по формуле:

$$\sum R_{\text{общ.}} = \frac{n(n+1)}{2}$$

Наши вычисления будут правильными, если общая сумма рангов обеих групп ( $\sum R_э$ ;  $\sum R_к$ ) и общая сумма вычисленных нами рангов одинаковы. Для того, чтобы определить достоверность различий, меньшая сумма рангов сравнивается с табличным значением критерия. Различия между полученными результатами будут достоверными ( $p < 0,05$ ), если  $T_{табл.} > T_{ф}$  ( $T_{ф}$  – меньшая сумма рангов) (Л.А. Кадуцкая, Т.А.Миронов, А.В. Посохов, 2017).

## **2.2. Организация исследования**

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (сентябрь – декабрь 2016 года) изучалась научно-методическая литература; формулировались цель, задачи, гипотеза, объект, предмет и методы исследования. На данном этапе разрабатывалась программа формирующего эксперимента. Были проведены наблюдения, анкетирование.

На втором этапе (декабрь 2016 года – май 2018 года) до момента тестирования была сформирована экспериментальная группа в количестве 10 человек. Проведение исходного экспериментальной оценки проходило в сентябре 2017 года. Проведение формирующего педагогического эксперимента - сентябрь 2017 года – май 2018 года.

В экспериментальной группе занятия проводились по разработанной методике с помощью специальных упражнений, осуществляющих целенаправленную техническую подготовку. Внимание исследователя было направлено на повышение результативности технической подготовки.

По окончании педагогического эксперимента проводилось повторная экспертная оценка экспериментальной группы.

На третьем этапе (сентябрь – декабрь 2018 года) был осуществлен анализ полученных данных и их обработка с помощью методов

математической статистики, обобщались материалы теоретического и экспериментального исследования, сделаны выводы об эффективности применения данной методики, составлялись рекомендации по внедрению выводов в практику; результаты оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

### ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

#### 3.1. Результаты педагогического наблюдения

В ходе педагогического наблюдения, были выявлены технические элементы, которые вызывают затруднения при исполнении и допускаются большее количество ошибок (приложение 2).

Протокол педагогического наблюдения был составлен по результатам открытого наблюдения, которое осуществлялось в условиях тренировочных занятий по дисциплине чир джаз в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Центр образования №6 «Перспектива». Тренеры Ирина Тарасова, Анастасия Садовская, Арифа Рзаева.

Проанализировав протокол педагогического наблюдения, мы пришли к выводу, что большее количество ошибок было допущено в технических элементах:

лип- прыжок- «гранд жете» прыжок выполнялся на обе ноги, отсутствие взрывной силы (прыгучесть) и максимальной амплитуды, тело и ноги не напряжены (стопы натянуты, колени втянуты), отсутствие четкого положения рук;

пируэт- «гранд пируэт» потеря контакта с полом, потеря равновесия, повороты выполнялись не до конца, нога не прямая (колени втянуты, стопы натянуты);

шпагат- «поперечный» отсутствие статической гибкости (фиксация положения 2 с), ноги не прямые, стопы не натянуты, колени не втянуты;

чир- прыжок- «той тач» отсутствие взрывной силы (прыгучесть), тело и ноги не напряжены, ноги не прямые (стопы натянуты, колени втянуты), голова не на одной линии с позвоночником;

мах- «в сторону» правильное положение тела ("квадрат": бедра -

плечи), демонстрация не полной амплитуды движений (угол между ногами (бедрами) не меньше  $170^\circ$ ), ноги не напряжены, не прямые (стопы натянуты, колени втянуты).

Полученная информация по результатам педагогического наблюдения позволила нам выявить, что в процессе тренировочных занятий, направленных на техническую подготовку, не учитываются индивидуальные особенности технической подготовленности спортсменов, техническая подготовка для всех спортсменов осуществляется одинаково.

### **3.2. Анализ анкетного опроса тренеров**

Опрос в виде анкетирования тренеров по чир спорту проводился до начала педагогического эксперимента с целью определения их отношения к проблеме технической подготовки у девушек 12-16 лет в чир спорте. Было опрошено 3 тренера - спортсмена. Уровень спортивной квалификации МС.

Информация по интересующему вопросу дополнялась данными индивидуальных и групповых бесед с тренерами, в ходе которых выяснялось мнение о вышеуказанной проблеме и ее влиянии на различные стороны тренировочного процесса.

Результаты анкетирования выявили, что значительная часть тренеров считает возраст 12-16 лет благоприятным для технической подготовки в чир спорте (табл. 3.1).

В процессе опроса установлено, что большинству тренеров (97%) недостаточно информации о методике технической подготовки у девушек 12-16 лет в чир спорте, что выявило интерес в расширении своих знаний, умений, навыков (табл.3.1)

Техническая подготовка оказывает основное влияние на спортивный результат (так считают 100% опрошенных тренеров) (табл.3.1)

Таблица 3.1

Отношение тренеров к проблеме технической подготовки у девушек  
12-16 лет в чир - спорте

<b>Вопросы анкеты</b>	<b>Варианты ответов</b>	<b>Результаты ответов</b>
Достаточно ли Вам информации о методике технической подготовки у девушек 12- 16 лет в чир спорте	да	2%
	нет	97%
	не знаю	1%
	свой вариант	-
Как Вы считаете, возраст 12-16 лет является благоприятным для технической подготовки в чир спорте	да	98%
	нет	2%
	не знаю	-
	свой вариант	-
Влияет ли уровень технической подготовки у девушек 12-16 лет в чир спорте на спортивный результат	да	100%
	нет	-
	не знаю	-
	свой вариант	-
Вызывает ли у Вас интерес в расширении своих знаний, умений, навыков, используемых в технической подготовке у девушек 12-16 лет	да	100%
	нет	-
	не знаю	-
	свой вариант	-

Результаты анкетирования показали, что наиболее эффективными средствами технической подготовки девушек 12-16 лет в чир- спорте являются в партере– 10%, гимнастика у станка– 2%, на середине зала 80%

(табл. 3.2).

Таблица 3.2

Информированность тренеров по эффективности использования средств технической подготовки у девушек 12-16 лет в чир- спорте

Вопрос анкеты	Варианты ответов	Результаты ответов
Какие на Ваш взгляд средства технической подготовки у девушек 12-16 лет в чир спорте(чир джаз) является более эффективным	Упражнения в партере	10%
	гимнастика у станка	2%
	На середине зала	80%
	Свой вариант	2 %

Анализ результатов анкетирования позволяет констатировать, что техническая подготовка необходима в середине (3%) и конце подготовительной части занятия – (95%), в основной части – преимущественно в начале (90%), а также середине (87%), и в заключительной – (1%)(табл.3.3).

Таблица 3.3

Мнение тренеров по технической подготовке в части тренировочного занятия

Вопросы анкеты	Варианты ответов			Результаты ответов		
В какой части тренировочного	Подготовительная часть			подготовительная часть		
	в начале	в	в конце	%	3%	95%

занятия необходима техническая подготовка у девушек 12-16 лет в чир-спорте (чир- джаз)		середине				
	основная часть			основная часть		
	в начале	в середине	в конце	90%	87%	%
	заключительная часть			заключительная часть		
	в начале	в середине	в конце	1%	%	%

По мнению большинства опрошенных тренеров, необходимо уделять особое внимание в чир спорте, технической подготовке таких элементов как: лип- прыжок «гранд жете» (90 %), пируэт «гранд пируэт» (95%), чир-прыжок «той тай» (90%), шпагат поперечный (87%) и мах в сторону. По этим техническим элементам, проводилась экспертная оценка. (Приложение .2.)

Таким образом, анализ результатов анкетирования позволил подтвердить актуальность исследования методики технической подготовки у девушек 12-16 лет в чир спорте.

## **ГЛАВА 4. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК 12-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИР СПОРТОМ (ДИСЦИПЛИНА: ЧИР ДЖАЗ) НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

### **4.1. Исходный уровень технической подготовки у девушек 12-16 лет, занимающихся чир спортом (дисциплина: чир джаз)**

Для проведения педагогического эксперимента была сформирована экспериментальная группа девушек по чир спорту (дисциплина чир джаз) 12-16 лет, занимающихся в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Центр образования №6 «Перспектива». В каждой группе по 10 занимающихся. Занятия в группах проводились 3 раза в неделю продолжительностью 45 минут.

С целью определения уровня технической подготовки, а именно, технике и чистоте выполнения элементов; положению, контролю, растяжке; стилю, силе движений, у девушек 12-16 лет, занимающихся чир спортом (дисциплина чир джаз), была проведена экспертная оценка и контрольная. Она проходила в одинаковых условиях (время и условия проведения).

Данные предварительной экспертной оценки в экспериментальной группе занесены в таблицу 4.1.

Из результатов, представленных в таблице 4.1. следует, что средние групповые показатели в технических элементах, определяющих уровень технической подготовленности:

лип- прыжок- «гранд жете» 4,20 баллов, что показывает низкий уровень;

«гранд пируэт» 6,20 баллов, также выявляет низкий уровень;

шпагат-«поперечный» 6,00 баллов, показывает средний уровень;

чир- прыжок- «той тач» 5,80 баллов, что соответствует низкому уровню.

мах- «в сторону» 5,80 баллов, показывает средний уровень.

Экспертная оценка, проведенная до педагогического эксперимента, выявила средние и низкие показатели технической подготовленности у девушек 12-16 лет, занимающихся чир спортом (дисциплина: чир джаз) (Приложение 3)

Таблица 4.1

Показатели экспертной оценки технической подготовленности в экспериментальной группе до эксперимента

<b>Технические элементы</b>	<b>X±m</b>	<b>Уровень технической подготовленности</b>
Лип- прыжок- «гранд жете»	4,20±0,5	Низкий
пируэт- «гранд пируэт»	6,20±0,3	Низкий
шпагат- «поперечный»	6,00±0,5	Средний
чир- прыжок- «той тач»	5,80±0,5	Низкий
мах- «в сторону»	5,80±0,5	Средний

#### **4.2. Экспериментальная методика технической подготовки девушек 12-16 лет, занимающихся чир спортом (дисциплина: чир джаз)**

В ходе исследования мы стремились экспериментально обосновать методику технической подготовки девушек 12-16 лет, занимающихся чир

спортом (дисциплина: чир джаз) с учетом уровня их развития. В экспериментальной методике в условиях тренировочных занятий использовались: метод стандартно-повторного упражнения, метод вариативного упражнения, соревновательный методы (В.Ю. Никитин, 2004, В.Ю. Никитин, Е.А. Кузнецов.2018).

В начале эксперимента для эффективного проведения тренировочного процесса у каждой девушки определялся уровень технической подготовки. В соответствии с полученными результатами, девушки 12-16 лет в чир спорте (дисциплина: чир джаз) разделены на 2 группы (низкого и среднего уровня), что позволило разработать упражнения, которые использовались в экспериментальной методике.

Техническая подготовка, в экспериментальной группе осуществлялось в условиях тренировочного процесса, который проводился 3 раза в неделю, длительностью по 45 минут каждое занятие. Тренировочное занятие состояло из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной. Техническая подготовка в группе осуществлялось во всех частях занятия, использовались упражнения, представленные в экспериментальной методике.

Упражнения, применяемые для технической подготовки в экспериментальной группе.

#### Упражнения для развития выворотности и укрепления мышц ног

##### Упражнение № 1

И.П. – 1 параллельная позиция ног.

1 – *demi plié*

2 – вытянуть колени; «и» – перевести стопы в 1-out позицию;

3-4 – повторить *demi plié* -«и» - перевести стопы во 2 параллельную позицию;

5-6 – повторить и раскрыть стопы во 2-out позиции;

7-8 – повторить по 2-out позиции;

1-16 – повторить комбинацию, закрывая стопы в И.П. в обратном порядке.

Упражнение № 2.

И.П.–предыдущего упражнения.

1 – *demi plié*;

2 – сохраняя положение *releve* ;

3– вытянуть колени, сохраняя *releve*, опуститься на всю стопу; «и» – перевести стопы в 1-out позицию.

Повторить 1-4, перевести стопы во 2 параллельную позицию, повторить по 2 параллельной позиции.

Повторить по 2-out позиции.

Упражнение № 3.

И.П. – 1 парал. поз. ног. Исполняя *temps leve* на каждую четверть на опорной ноге, одновременно.

1 – положение «у колена» (параллельно)

2 – опустить ногу в И.П.;

3 – *grand battement* вперед (канкан)

4 – принять И.П.

Исполнить 4 раза вперед с П.Н. 4 раза вперед с Л.Н. 4 раза в сторону с П.Н. и 4 раза в сторону с Л.Н. В сторону *grand battement* и положение «у колена» исполняются выворотом

Упражнения на развитие силы и гибкость всех мышц спины, ног, шеи

и плеч

Упражнение № 4. «Ныряющий лебедь».

И.П. – лежать на животе. Руки вытянуты, ладони на уровне плеч. Сделать несколько перегибов торса назад.

На последнем прогибе руки отрываются от пола, вытягиваются вперед, выполняется пережат вперед на грудь, отрывая ноги от пола. Сразу же на

выдохе перекаат назад, отрывая грудь от пола. Руки параллельны друг другу, ноги сомкнуты вместе, колени не сгибаются

Исполнить минимум 5 перекаатов вперед-назад.

Упражнение № 5.

И.П. – сидеть на Л. бедре, колени согнуты, опора на Л. локоть, П.Р. лежит на П. колене;

1-4 – опираясь на Л. колено, поднять таз и исполнить *battements developpés* в сторону, П.Р. в Ш поз.;

5-6 – продолжая движение завести П.Н. назад и согнуть в положение *attitude*;

7-8 – сгибая колени, опустить таз в И.П. Повторить с Л.Н.

Сделать 8 повторов с каждой ногой.

Упражнение № 6.

И.П. – лежать на спине, колени согнуты, стопы – *flex* в I-out поз, руки вдоль торса.

1-2 – поднять таз, опираясь на стопы и плечи;

3-4 – поднять вверх П.Н. на 90°;

5-6 – отвести П.Н. в сторону, насколько возможно

7-8 – вернуться в положение 3-4 и опустить П.Н. в И.П.;

1-8 – повторить Л.Н.

Повторять 4 раза на обе ноги.

### Партерная гимнастика

Упражнения для развития выворотности и укрепления мышц ног.

Упражнение № 7

И.П. – в положении сидя, стопы в 1 парал. поз.,

ладони опираются около бедер

*Вариант 1* Смена положений на каждый счет.

*Вариант 2:* соединить сокращение и вытягивание стоп с поворотами головы, *flex* – голова поворачивается вправо, *pointe* – влево.

*Вариант 3:* соединить сокращение и вытягивание стоп с наклонами головы, *flex* – голова наклоняется в П. плечу, *pointe* – к Л. плечу.

*Вариант 4:* исполнять *flex* и *pointe* стопой первоначально сокращая пальцы стопы, затем стопу целиком. При вытягивании стопы – сначала вытянуть подъем, затем пальцы. Повторить 20 раз.

Упражнение № 8.

И.П. – сидя, ноги в 1 парал. поз, руки открыты в сторону.

1– стопы *flex*, одновременно наклон торса вперед, руками взяться за стопы с внутренней стороны;

2– с помощью рук развернуть стопы наружу, касаясь внешним ребром стопы пола (в *1 out-ноз*)

3– вернуть стопы в параллельное положение;

4 – принять И.П. Задержать в положении 2 на 1 минуту.)

Упражнение № 9.

И.П. – сидеть на коленях, ладони опираются на пол сзади на уровне бедер.

1-2 – опираясь на руки, поднять колени в воздух, опора на подъемы стоп;

3-4 – вернуться в И.П

Задержаться в положении 1-2 на 30 секунд).

Упражнение № 10.

И.П. – сидеть на коленях, колени вместе, стопы в 1 параллельной позиции, ладони опираются на пол перед коленями на уровне плеч.

1-2 – опираясь на руки, вытянуть колени, опора на руки и на подъемы стоп ;

3-4 – вернуться в И.П.

*Вариант:* сидеть на корточках, на полупальцах, (колени вместе, стопы в 1 параллельная. позиция), при выпрямлении коленей пере- нести вес тела на пятки.

Исполнять 3 раза по 20 счетов в каждом положении.

Упражнения, связанные с развитием подвижности позвоночника и укреплением мышц спины, и развития подвижности тазобедренного сустава.

Упражнение № 11.

И.П. – сидеть, ноги во 2 позиции, кисти рук сцеплены в «замок» на шее. Наклоны торса вправо и влево, стараясь локтем коснуться пола за коленом. Повторять 2 раза по 8 счетов.

Упражнение № 12.

И.П. – лежать на животе, руки в стороне. Упражнение «лодочка»: одновременно вытянуть и поднять руки вперед-вверх и ноги вверх, с последующим раскачиванием.

*Вариант 1:* такое же раскачивание, но руки вдоль торса и ноги немного разведены в стороны.

*Вариант 2:* «качалка» – захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием вперед-назад.

Повторить 10 раз.

Упражнение № 13

«Кольцо» – прогиб корпуса назад с касанием головой стоп колени согнуты. Повторить 10 раз.

Упражнение № 14.

И.П. – лежать на спине, руки в стороне.

1 – поднять П.Н. на 90° вверх;

2 – сократить стопу (*flex*);

3 – вытянуть стопу;

4 – раскрыть ноги в стороны на счет 4.

Повторять 8 раз, задерживаясь в положении 4 на 8 счетов.

Упражнение № 15 «Уголок».

И.П. – сидеть на полу, спина прямая, ноги в 1 параллельной позиции., ладони опираются на пол сзади торса шире плеч.

1-2 – ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты 3-4 – ноги вытягиваются вверх на  $45^\circ$ , (вариант на  $90^\circ$ );

5-6 – раскрывая ноги в стороны на счет

7-8 – принять И.П.

Выполнять 8 раз.

Упражнение № 16.

И.П. – лежать на животе, ноги вместе, руки опираются на локти на уровне плеч, торс поднят, прогиб в пояснице («поза сфинкса»).

1-2 – согнуть колени, соединить пятки вместе и подтянуть пятки как можно ближе к паху («лягушка»);

3-4 – вытянуть колени и оторвать ноги в стороны 5-6 – вытянуть локти и прогнуться назад

7-8 – принять И.П.

Повторить 5 раз

Упражнение № 17.

И.П. – лежать на спине, руки открыты в стороны. 1 – мах П.Н. вперед на  $90^\circ$  вверх;

2 – отвести ногу в сторону и положить на пол ;

3 – вернуть П.Н. в положение 1;

4 – принять И.П.;

5-8 – повторить с Л.Н.

*Вариант 1:* исполнить упражнение с сокращенной стопой (*flex*)

*Вариант 2:* исполнить упражнение двумя ногами одновременно.

Повторить 8 раз.

Упражнения для развития прыгучести и стабильного приземления

Упражнение № 18

Эшале- прыжок с двух ног на две из V позиции, во II позицию и обратно.

И.П.- V позиция ног, права впереди.

1-плие;

2-прыжок вверх;

3- плие во II позиции ног;

4-прыжок вверх по II позиции ног;

5-плие в V позиции;

6- И.П.-

Упражнение № 19.

Cote - простейшие прыжки с двух ног на две по I, II, IV и V позициям.

На прыжке ноги должны быть хорошо вытянуты в колене, подъеме и пальцах. Весь прыжок следует выполнять с подтянутыми бедрами и точным соблюдением заданной позиции ног.

Ноги при прыжке не следует разводить в стороны

Выполнять 8 прыжков по каждой позиции.

Упражнения для общей поворотливости.

Упражнение № 20

Тур En dehors (наружу).

Из V позиции, правая нога впереди, сделать demi-plie и одновременно отвести правую ногу на II позицию вытянутыми пальцами в пол; подняться на полупальцы, одновременно подтянув правую ногу в V позицию назад, повернуться направо, выворачиваясь en dehors; заканчивая движение, вернуть правую ногу вперед в V позицию.

В этом движении играют роль и руки, приходящие на помощь ногам. Начиная движение, раскрыть руки на II позицию, в полувысоту, затем упругим движением соединить руки внизу в подготовительном положении.

Повторить 8-10 раз.

Также сделать это упражнение с продвижением по диагонали.

*иант 1:* П. стопа – *flex*, Л. стопа – *pointe*.

(Приложение 4)

В группе с низким уровнем развития технической подготовки

применялся метод стандартно-повторного упражнения, который характеризовался повторным выполнением упражнения и интервалами отдыха между повторениями до полного восстановления. В группе со средним уровнем развития использовала методы стандартно-повторного и вариативного упражнения, их выбор зависел от характера нагрузки и сложности упражнения.

Девушки 12-16 лет, занимающиеся чир спортом, сначала выполняли упражнения, представленные в экспериментальной методике для низкого уровня координационной подготовленности, затем по мере улучшения результатов выполнения упражнений переходили на средний и высокий уровни технической подготовленности.

В ходе выполнения упражнений применялся соревновательный метод в группах со средним и высоким уровнем развития, который заключался в состязании между девушками, способствуя более эффективному практическому их освоению, выполнению за меньший промежуток времени.

### **4.3 Анализ результатов педагогического эксперимента**

В результате проведения педагогического эксперимента были получены данные по изменению технических способностей в экспериментальной группе. Данные итоговой экспертной оценки представлены в таблице 4.2.

Из результатов, представленных в таблице 4.2 следует, что у девушек 12-16 лет после проведения эксперимента при сравнении средних значений в группе нами выявлены достоверные различия по всем техническим элементам, оценивающим уровень технической подготовленности: лип-прыжок, пируэт, шпагат, чир-прыжок, мах

В экспериментальной группе по всем техническим элементам улучшился уровень технической подготовленности до высокого и среднего.

Выполним анализ изменения показателей технической подготовленности у девушек 12-16 лет в чир спорте в экспериментальной группе в каждом техническом элементе, определяющем уровень технической подготовленности.

Таблица 4.2

Показатели технической подготовленности девушек 12-16 лет, занимающихся чир спортом (дисциплина: чир джаз) после проведения эксперимента

<b>Технические элементы</b>	<b><math>\bar{X} \pm m</math></b>	<b>Уровень технической подготовленности</b>
лип- прыжок- «гранд жете»	8,80±0,4	Средний
пируэт- «гранд пируэт»	8,50±0,4	Средний
шпагат- «поперечный»	8,80±0,4	Высокий
чир- прыжок- «той тач»	8,80±0,4	Средний
мах- «в сторону»	8,80±0,4	Высокий

Динамика показателей технической подготовленности девушек 12-16 лет, занимающихся чир спортом (дисциплина: чир джаз) в экспериментальной группе

Технические элементы	Экспертная оценка		Т расч.	Т кр.	p
	Предварительная X±m	Итоговая X±m			
лип- прыжок- «гранд жете»	4,20±0,5	8,80±0,4	57	78	(p<0,05)
пируэт- «гранд пируэт»	6,20±0,3	8,50±0,4	67	78	(p<0,05)
шпагат- «поперечный»	6,00±0,5	8,80±0,4	68	78	(p<0,05)
чир- прыжок - «той тач»	5,80±0,5	8,80±0,4	65,5	78	(p<0,05)
мах- «в сторону»	5,80±0,5	8,80±0,4	65,5	78	(p<0,05)

Представим результаты, полученные в ходе проведения контрольной экспертной оценки в виде графических рисунков.

Из полученных результатов (рис. 4.1) следует, что динамика показателей свидетельствует об эффективности экспериментальной методики.

Техническая подготовленность по данному техническому элементу

достоверно улучшились с 4,2 до 8,8 ( $p < 0,05$ )

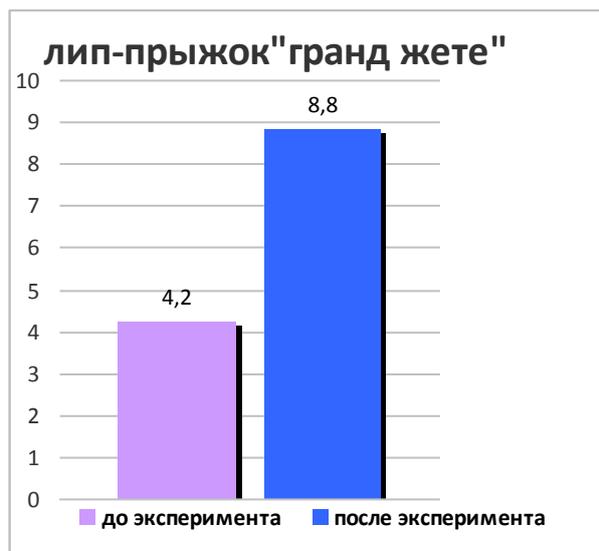


Рис. 4.1 Динамика показателей технического элемента лип- прыжок- «гранд жете» у девушек 12-16 лет в процессе педагогического эксперимента.

Результаты, полученные в процессе педагогического эксперимента (рис. 4.2), свидетельствует о том, что в экспериментальной группе низкий показатель выполнения пируэт- «гранд пируэт» улучшился с 6,20 до 8,50.

Это изменение являлось статистически достоверным ( $p < 0,05$ ).

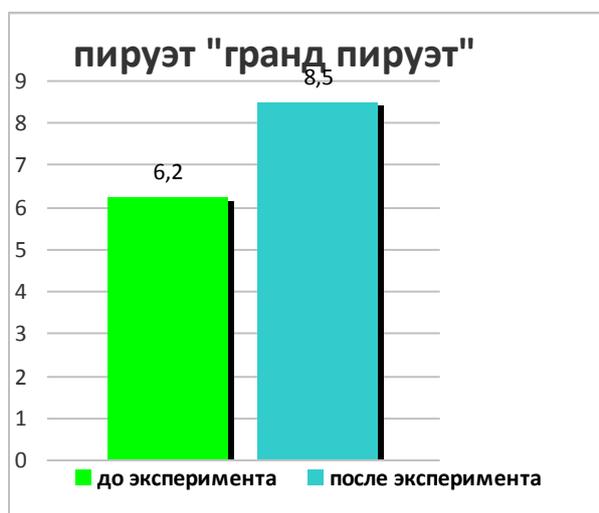


Рис. 4.2 Динамика показателей технического элемента пируэт- «гранд пируэт» у девушек 12-16 лет в процессе педагогического эксперимента.

Техническая подготовленность по техническому элементу шпагат «поперечный» (рис. 4.3) улучшились с 6,00 до 8,80 ( $p < 0,05$ ).



Рис. 4.3 Динамика показателей технического элемента шпагат «поперечный» у девушек 12-16 лет в процессе педагогического эксперимента.

Из полученных результатов (рис. 4.4.) следует, что у девушек экспериментальной группы в начале эксперимента низкий показатель 5,8 улучшился до среднего -8,8., ( $p < 0,05$ )

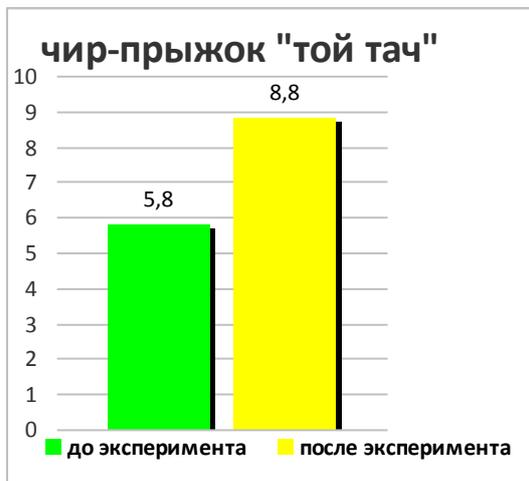


Рис.4.4 Динамика показателей технического элемента чир- прыжок «той тач» у девушек 12-16 лет в процессе педагогического эксперимента.

Результаты, полученные в процессе педагогического эксперимента (Рис.4.5), свидетельствует о том, что в экспериментальной группе средний показатель улучшился с 5,8 до 8,8., так же ( $p < 0,05$ )



Рис.4.5 Динамика показателей технического элемента мах «в сторону» у девушек 12-16 лет в процессе педагогического эксперимента.

Таким образом, полученные результаты в экспериментальной группе по каждому техническому элементу определяющему уровень технической подготовленности свидетельствуют об эффективности применения методики технической подготовки у девушек 12-16 лет, занимающихся чир спортом (дисциплина: чир джаз).

## ВЫВОДЫ

Теоретический анализ и проведение педагогического эксперимента позволили нам сделать следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы, результатов анкетирования и педагогического наблюдения позволяет сказать, что проблема технической подготовки у девушек 12-16 лет, занимающихся чир спортом актуальна, требует дальнейшего изучения, а также выявления эффективных средств и методов их развития.

2. В процессе предварительного исследования была разработана экспериментальная методика технической подготовки девушек 12-16 лет, занимающихся чир спортом (дисциплина: чир джаз) с учетом индивидуального уровня их развития, основанная на использовании стандартно-повторного и метода вариативного упражнения и соревновательного метода.

3. В ходе педагогического эксперимента доказано положительное влияние разработанной методики на показатели технической подготовки спортсменов экспериментальной группы. Спортсмены экспериментальной группы по всем техническим элементам обязательной программы дисциплины: чир джаз, определяющим техническую подготовленность, имели достоверный прирост результатов ( $p < 0,05$ )

4. Применение разработанной нами методики в экспериментальной группе позволило повысить уровень технической подготовки у девушек 12-16 лет, занимающихся чир спортом (дисциплина: чир джаз), что подтверждает ее эффективность и возможность использования.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты экспериментальной работы позволили сделать следующие рекомендации:

1. В тренировочном процессе для технической подготовки у девушек 12-16 лет в чир спорте, следует использовать метод и методы.

2. Для технической подготовки необходимо разделять девушек на 3 группы: низкого, среднего и высокого уровня (приложение 3), учитывая уровень технической подготовки, и в соответствии с уровнем применять разработанные упражнения и предложенные нами методы. В группе с низким уровнем технической подготовки рекомендуется применять метод стандартно-повторного упражнения, в группе с высоким уровнем технической подготовки применять метод вариативного упражнения и соревновательный метод, в группе со средним уровнем технической подготовки в зависимости от сложности и характера нагрузки, применять метод как стандартно-повторного упражнения, так и метод вариативного упражнения (приложение 5).

3. Для технической подготовки рекомендуется использовать упражнения для развития выворотности и укрепления мышц ног и спины; упражнения, связанные с развитием подвижности позвоночника и развития подвижности тазобедренного сустава. Упражнения для развития прыгучести и стабильного приземления, а также, упражнения для общей поворотливости.

4. Используемые упражнения для технической подготовки необходимо усложнять за счет: изменения внешних условий; варьирования способа выполнения движений (направления движения, объема движения, ритма движений, зеркальное выполнение движений).

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Аванесов, В.С. Тесты в социологическом исследовании / В.С. Аванесов. – М.: Наука, 1982. – 199 с.
2. Ашмарин Б.А. Двигательные умения и навыки. Учеб. пособие / Теория и методика физического воспитания. - М., 1979. - с. 65-75.
3. Базарова Н.П. "Классический танец" - СПб: "Лань", "Планета музыки", 2009
4. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учеб. пособие для вузов [Гриф УМО] / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 415 с.
5. Боген, М.М. Обучение двигательным действиями / М.М. Боген. –.; ФиС, 1985. – 192с.
6. Булочко К.Т., Булочко Д.К. Средства и методы упражнений для развития физических качеств и двигательных умений: Метод. рек. студентам специализации. – Л.: Б.И., 1979. – 85 с.
7. Ваганова А.Я., Основы классического танца. Издание 6. Серия Учебники для вузов. Специальная литература - СПб.: Издательство Лань, 2000. - 192с.
8. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов /Ю.В. Верхошанский.- М.: Физкультура и спорт, 1988.-340 с.
10. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия: Для студентов высш. пед. учеб. заведений / Сост. И.В. Дубровина и др. - М.: Academia, 2003. - 367 с.
11. Выготский Л.С. Психология. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.

12. Детская психология: теории, факты, проблемы / Л.Ф. Обухова. - [3-е изд., стер.]. - М.: Тривола, 2008. - 351 с.
13. Донской Д.Д. Биомеханика: Учебник / Донской Д.Д., Зациорский В.М. - М.: ФиС, 1986. - 253 с.
14. Дрижика А.Г. Формирование и совершенствование спортивных навыков //Теория и практика физической культуры. 1967. - №1. - С.62-64.
15. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 232 с.
16. Звездочкин, В.А., Классический танец. Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры/В.А. Звездочкин.-Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 416 с
17. Избранные психологические труды: Пробл. формирования личности / Под ред. Д.И. Фельдштейна. - М.: Междунар. пед. акад., 2006. - 209 с.
18. Коваленко А. А. Принципиальные подходы к выделению отдельных технических действий в спортивных танцах / А. А. Коваленко. Сборник научных статей «Медико-биологические и педагогические аспекты развития спортивных танцев». –М.: РГАФК, 1999. № 4. –С. 12–16.
19. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1989. - 254 с.
20. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
21. Литвиненко С.Н. Педагогическая система управления развитием спорта для всех //Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2.
22. Маркелов В.В. Психолого-педагогические аспекты интегрированного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2.

23. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания / под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 397с.
24. Методика математической статистики в спортивно-педагогических исследованиях: учебно-методическое пособие / Л. А. Кадуцкая, Т. А. Миронов, А. В. Посохов и др. - Белгород: ИД «Белгород» НИУ БелГУ», 2017. - 67 с.
25. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова [и др.]. - М.: ФиС, 1982.
26. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. М., 2003. - 197с.
27. Никитин В.Ю. Модерн джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника. - М.: ИД «Один из лучших», 2004 - 414 с., ил.
28. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж. - М: ИД, 2018-260 с.
29. Обреимова Н.И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков. М: Академия, 2000. 248 с
30. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М.: Педагогика, 2013. - 442с.
31. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: ООО "Издательство Астраль"; ООО "Издательство АСТ", 2003. - 863, с ил
32. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для институтов физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 1977. Под общ. ред. Л.П. Матвеева.
33. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. Для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
34. Петров, Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления /Б.Н. Петров. – М.: ФОН, 1998. - 78с.

35. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986. 286 с.

36. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2015 №61 "Об утверждении СП 2.1.2.3304-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта". – М.: Моркнига, 2017. – 14 с.

37. Самусев, Р. П. Возрастная морфология (Ч. I) : учеб. пособие / Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова, Р. П. Самусев .— Волгоград : ВГАФК, 2012 .— 177 с. : ил.

38. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. М., Академия, 2009 432 с.

39. Сапин. М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. - М.: Академия, 2002. -134с

40. Сапин М.Р., Сивоглазов Р.И. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма. М., Академия, 2004. 438 с.

41. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: Учебник. - М.: Академия, 2002-339с.

42. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 90 с.

43. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Тетра - Спорт, 2001. 520 с

44. Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа» - СПб: «Лань», 2009

45. Терехина, Р.Н. Обоснование подхода к определению сложности элементов художественной гимнастики и их технической ценности [Текст] / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева // Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 3. – С. 121.

46. Тренировка юных спортсменов. Сб. под Общ. ред. В. П. Филина. М., ФиС, 1965.
47. Учение о тренировке (введение в общую методику тренировки). Под общ. ред. Д. Харре. М., ФиС, 1971. Разд. 2.2.
48. Федерация чирлидинга и чир спорта России. /Электронный ресурс/. Режим доступа: <http://www.cheerleading.su/>
49. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 208 с.
50. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека: Учебник / Н.И. Федюкович. - Рн/Д: Феникс, 2013. - 510 с.
51. Хедрайдж. П., Гар.Н., Разработка успешной программы черлидинга – выбор тренеров книги. 2004. - 124 с.
52. Холодов, Ж.К. Практикум по методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов ВУЗов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия. 2001. - 144 с.
53. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2004. - 480 с.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

**Анкета****Уважаемые тренеры!**

Предлагаем Вашему вниманию несколько вопросов по методике технической подготовки девушек 12-16 лет в чир спорте (дисциплина: чир джаз). Выбранный вариант ответа обведите кружком. Ваше мнение важно для нас!

1. Влияет ли уровень технической подготовки у девушек 12-16 лет занимающихся чир спортом (дисциплина чир джаз) на спортивный результат?

- а) да
- б) нет
- в) не знаю
- г) \_\_\_\_\_

2. На Ваш взгляд от какого критерия в большей степени зависит успешность выступления в чир спорте (дисциплина: чир джаз)?

- а) техника
- б) командные действия
- в) хореография
- г) общее впечатление

3. Достаточно ли Вам имеющейся на сегодняшний день информации о методике технической подготовки девушек 12-16 лет, занимающихся чир спортом (дисциплина: чир джаз).

- а) да
- б) нет
- в) не знаю
- г) \_\_\_\_\_

4. Как вы считаете, возраст 12-16 лет является ли благоприятным для технической подготовки в чир спорте?

- а) да
- б) нет
- в) не знаю
- г) \_\_\_\_\_

5. В какой части тренировочного занятия необходимо использовать методику технической подготовки у девушек 12-16 лет в чир спорте?

	в начале	в середине	в конце
Подготовительная часть			
Основная часть			
Заключительная часть			

6. Какие на Ваш взгляд средства технической подготовки являются более эффективными для лип -прыжков, махов?

- а) в партере
- б) у палки
- в) \_\_\_\_\_.

7. Какие на Ваш взгляд средства технической подготовки являются более эффективными для пируэтов?

- а) на середине зала
- б) у палки
- в) \_\_\_\_\_.

8. На Ваш взгляд, какой критериев оценивания в чир спорте является более важным?

<b>Критерии:</b>	<b>Шкала оценки:</b> 5- крайне важен; 4-важен; 3-не очень важен;
------------------	---

	2- безразлично; 1-совершенно не важен.
Техника	1 2 3 4 5
Командные действия	1 2 3 4 5
Хореография	1 2 3 4 5
Общее впечатление	1 2 3 4 5

9. Заинтересованы ли Вы в расширении своих знаний, умений, навыков, используемых в методике технической подготовки у девушек 12-16 лет занимающихся чир спортом (дисциплина: (чир джаз)?

а) да

б) нет

в) не знаю

г) \_\_\_\_\_

Некоторые сведения о себе:

Возраст \_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_

Стаж работы \_\_\_\_\_

Спортивный разряд \_\_\_\_\_

Благодарим Вас!

Осведомленность тренеров по наиболее значимым элементам обязательной программы в чир спорте для девушек 12-16 лет

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Результаты ответов
<p>В каких элементах обязательной программы, спортсмены допускают ошибки чаще всего?</p>	<p><b>ЛИП-ПРЫЖКИ</b></p> <p><b>а) Высокий лип вперед</b> Выброс одной ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе.</p> <p><b>б) Высокий лип в сторону</b> Выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе.</p> <p><b>в) Переменный лип</b> Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу.</p> <p><b>г) Переменный лип с переходом в той тач</b> Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат поворот корпуса на 45 градусов и переход в положение «той тач»</p>	

**ПИРУЭТЫ**

**а) Простые пируэты** Пируэты при которых свободная нога находится в положении «пассе». Так же прямая свободная нога может быть отведена в сторону, назад или вперед на угол до 45 градусов.

**б) Джаз пируэты** Особенностью джаз пируэтов является вращение на согнутой ноге.

**в) Тур пике** Серия пируэтов с продвижением шагом на опорную ногу.

**г) Аттитюд Пируэт**, при котором свободная нога поднята и согнута в колене, плоскость ноги параллельна полу.

**д) Арабески** Выполняется как аттитюд, только свободная нога прямая.

**е) Солнышко Пируэт** с переворотом корпуса, маховая нога при этом выполняет круг через вертикальный шпагат.

	<p><b>ж) Гранд пируэт</b> Пируэт, при котором свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов.</p> <p><b>з) Пируэт-флажок</b> Пируэт, при котором свободная нога прямая и удерживается рукой вперед или в сторону.</p> <p><b>и) Фуэте</b> Пируэт с открыванием свободной ноги в сторону из положения «пассе». Как правило выполняется несколько раз</p>	
	<p><b>ШПАГАТЫ</b></p> <p><b>а) Шпагат на правую ногу</b></p> <p><b>б) Шпагат на левую ногу</b></p> <p><b>в) Поперечный шпагат</b></p> <p><b>г) Вертикальный шпагат</b></p>	
	<p><b>ЧИР-ПРЫЖКИ</b></p> <p><b>а) Стредл Прыжок-ноги врозь</b> (ноги прямые, колено направлено вперед).</p> <p><b>б) Абстракт-одна</b> нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая –</p>	

	<p>отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону.</p> <p><b>в) Так Прыжок</b> в группировку. Колени прижаты к груди.</p> <p><b>г) Стэг сит-</b> одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону.</p> <p><b>д) Херки-</b>одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону.</p> <p><b>е) Хедлер-</b>одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая – согнута, колено направлено вниз.</p> <p><b>ж) Двойная девятка-</b> одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая поднята вперёд горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку.</p> <p><b>з) Той тач-</b>прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени</p>	
--	--	--

	<p>направлены вверх.</p> <p><b>и) Универсальный</b>-сначала выполняется прыжок той тач, руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко переводятся в нижнее положение. Приземление на две ноги.</p> <p><b>к) Пайк</b>-прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу.</p> <p><b>л) Вокруг света</b>- сначала выполняется прыжок ПАЙК, затем в верхнем положении ноги переводятся в положение ТОЙ ТАЧ. Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног.</p> <p><b>МАХИ</b></p> <p><b>а) Мах вперед.</b></p> <p><b>б) Мах в сторону.</b></p> <p><b>в) Мах назад.</b></p> <p><b>г) Мах - «веер».</b></p>	
--	---	--

## Нормы для оценки уровня технической подготовленности

Технические элементы	Уровень технической подготовленности		
	Высокий	Средний	Низкий
лип- прыжок- «гранд жете»	10	8	4-6
пируэт- «гранд пируэт»	10	7-8	4-6
шпагат- «поперечный»	8-10	6	4
чир- прыжок- «той тач»	10	8	4-6
мах- «в сторону»	8-10	6	4

**Основные позиции и сокращения.**

Сокращения, употребляемые в методической разработке:

И.П. – исходное положение.

П.Н – правая нога.

Л.Н. – левая нога.

П.Р. – правая рука.

Л.Р. – левая рука

Используются позиции ног школы Г. Джордано, как наиболее универсальные:

I-я параллельная – стопы вместе, рядом друг с другом в параллельном положении;

I-out – аналогична 1-ой позиции классического танца;

II-я параллельная- стопы параллельны и находятся точно под бедрами.

Плечи, бедра и стопы находятся на одной прямой линии и составляют квадрат;

II-out – аналогична классической позиции, иногда используется широкая II-out позиция, когда стопы в выворотном положении располагаются шире плеч;

IV параллельная позиция – одна стопа перед другой на расстоянии одной стопы;

IV-out – аналогична классической;

V-out – аналогична классической

**Терминология**

Battements développés [батман девлоппе] – вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.

Battement (батман) – размах, биение.

Battement tendu (батман тандю) – отведение и приведение вытянутой ноги, не отрывая носка от пола.

Demi-plie (деми плие) – маленькое приседание

En dehors [ан деор] – направление движения или поворота от себя, наружу.

Flex [флекс] – сокращенная стопа, кисть или колени.

Grand-plie (гранд плие) – большое приседание.

Jete (жете) – бросок ноги на месте или в прыжке

Plie (плие) – приседание.

Pointe [поинт] – вытянутое положение стопы.

Releve (релеве) – от глагола «приподнимать, возвышать»; подъем на пальцы или полупальцы.

Temps leve [тан леве] – подскок вверх на одной ноге